

به نام خدا

تغذیه در بیماران دیابتی

تغذیه درمانی

- ✘ رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آن جایی که شیوه زندگی افراد، فرهنگ و یا وضعیت اقتصادی اجتماعی آنان کاملاً متفاوت می باشد، بهتر است به جای توصیه رژیم یکسان واز پیش تعیین شده، دستورالعمل های تغذیه ای بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود.

چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟

- ✗ به منظور کنترل قند خون روزانه 6 وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه میشود.
- ✗ سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.
- ✗ مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند.
- ✗ میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد .

رعایت توصیه‌های در کنترل قند خون نقش موثر دارد



شامل:

- 1- همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید. ×
- 2- نان سنگگ و یا بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است. ×
- 3- مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید. ×
- 4- لبنیات کم چربی مصرف کنید. ×
- 5- از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید. ×
- 6- در هفته بیش از 2 عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید. ×
- 7- در طول روز حداقل 8 لیوان آب بنوشید. ×
- 8- غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید. ×
- 9- ترجیحاً از روغن مایع (به خصوص کلزا) استفاده کنید. ×
- × برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- × به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید .
- 10- از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمایید یا دست کم مصرف آنها را محدود کنید. ×

آیا مصرف میوه برای بیماران دیابتی مفید است؟

- ✖ مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است.
- ✖ چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری های عفونی مبتلا می شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود.

باید توجه داشت که در روز فقط از یک نوع از میوه های ذکر شده در جدول مصرف گردد.

انواع میوه ها	مقدار مصرف
هندوانه، خربزه، طالبی	یک و یک چهارم لیوان (بهتراست از قسمت های نزدیک به پوست استفاده شود)
انگور	10 عدد به اندازه یک خوشه کوچک
خرما	دو عدد
کشمش	دو قاشق غذاخوری
انجیر	5/1 عدد
موز	نصف موز (به اندازه 10 سانتی متر)

اجرای برنامه غذایی مناسب

✖ قبل از هر اجرای هر گونه برنامه غذایی حتماً با يك متخصص تغذیه مشاوره نمایید تا بسته به وضعیت بیماری و جسمانی شما تصمیم‌گیری گردد.

✖ هرم مواد غذایی راهنمای مناسبی برای بیمار دیابتی جهت بهره بردن از غذاهای سالم و متنوع است. باید سعی شود هر روز از تمام گروه‌های مواد غذایی نام برده شده در هرم استفاده گردد. تعیین دقیق‌تر مقدار و دفعات مصرف هر یک از گروه‌ها توسط پزشک و بر اساس میزان انرژی مورد نیاز فرد و مقدار قند خون وی صورت می‌گیرد. اگر مبتلا به دیابت هستید، این موضوع بسیار اهمیت دارد که هر روز در وقت معینی مقدار یکسانی غذا بخورید. سعی کنید بدون در نظر گرفتن اینکه مقدار قند خونتان چقدر است هیچ یک از میان وعده‌ها یا وعده‌های اصلی غذای خود را حذف نکنید.

مواد نشاسته‌ای:

- ✗ این گروه از مواد غذایی که قاعده هرم را تشکیل می‌دهند، باید در رژیم غذایی روزانه بیمار دیابتی بر حسب انرژی مورد نیاز منظور گردد. با این وجود مصرف آنها در افراد چاق باید محدود شود.
- ✗ نان، غلات، حبوبات، ماکارونی و سبزیجات نشاسته‌ای نظیر سیب زمینی در این گروه قرار دارند.
- ✗ سعی کنید بیشتر از نان‌های سبوس‌دار مانند سنگگ یا نان جو استفاده کنید.
- ✗ تا آنجا که ممکن است از مصرف مواد نشاسته‌ای که با روغن آماده شده‌اند، نظیر سیب زمینی سرخ شده و بیسکویت خودداری کنید.



سبزیجات:

- ✘ با مصرف روزانه سبزی‌های خام یا پخته، ویتامین، مواد معدنی و فیبر کافی به بدن می‌رسد. فیبر موجود در سبزی‌ها علاوه بر کمک به گوارش مناسب غذا، از جذب اضافی قند و چربی جلوگیری می‌کند.
- ✘ استفاده از سبزیجات بصورت خام یا آب پز بهتر از سرخ کردن در روغن است.
- ✘ به جای سس از آبغوره یا آب لیمو در تهیه سالاد استفاده کنید. تهیه سس با ماست کم چربی و آب لیمو نیز روش جایگزین مناسبی می‌باشد.

میوه جات:

- ✗ میوه جات منبع مناسبی برای ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند. لذا مصرف روزانه این گروه از مواد غذایی نباید فراموش گردد.
- ✗ میوه‌های خشک شده و میوه‌های خیلی شیرین نظیر خربزه، انگور یا خرما دارای مقادیر زیادی قند هستند. لذا باید به مقدار کم مصرف شوند.
- ✗ سعی کنید میوه‌ها را بصورت خام و در صورت امکان همراه با پوست مصرف نمایید. چنانچه به نوشیدن آب میوه علاقه دارید، از نوع طبیعی آن و بدون اضافه کردن شکر استفاده کنید. در هنگام خرید سعی کنید میوه‌های کوچکتر را انتخاب کنید.

لبنیات:

- ✖ مصرف شیر، ماست کم چربی، کشک و برای سلامت همه افراد ضروری است. این دسته از مواد غذایی میزان مناسبی از انرژی، کلسیم، ویتامین‌ها و پروتئین را در اختیار بدن قرار می‌دهند. مصرف روزانه حداقل 2 لیوان شیر یا ماست کم چربی به بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

غذاهای پروتئینی:

- ✕ شامل گوشت‌های قرمز و سفید (ماهی و مرغ)، تخم مرغ و پنیر می‌باشند. تأمین مواد معدنی مختلف، ویتامین‌های ب 6 و ب 12 از مزایای این دسته از مواد غذایی است.
- ✕ توصیه می‌شود به هنگام خرید، گوشت کم چربی را انتخاب و به هنگام پخت، پوست مرغ را کاملاً جدا کنید.
- ✕ بهترین روش پخت گوشت، آب پز نمودن آن است و در درجه بعد روش‌های بخارپز و کباب کردن. ولی سرخ کردن مواد غذایی روش مناسبی نیست.
- ✕ فرآورده‌های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی و نمک زیادی هستند. لذا مصرف آنها را به حداقل برسانید. در عوض از گوشت‌های سفید بخصوص ماهی بیشتر استفاده کنید.

روغن‌ها و مواد قندی:

- ✗ این دو دسته از مواد غذایی علیرغم تولید زیاد انرژی، کمترین حجم را در هرم مواد غذایی (قله هرم) به خود اختصاص داده‌اند. پس باید مصرف آنها به حداقل برسد. غذاهای پرچربی شامل کره حیوانی، کره گیاهی (مارگارین)، سس سالاد، روغن‌ها، مایونز، خامه، سرشیر، چیپس و می‌باشند.
- ✗ از جمله مواد قندی می‌توان به انواع مربا و شیرینی، شکر، قند، نبات، عسل، شکلات و نوشابه اشاره نمود.
- ✗ بهتر است به جای روغن‌های جامد و حیوانی، از روغن‌های مایع مثل روغن کنجد، آفتابگردان، زیتون، ذرت یا سویا استفاده شود.

نکاتی در مورد تغذیه صحیح:

- × سعی کنید به جای 3 وعده در روز، 4 یا 5 دفعه غذا میل نمائید ولی با مقدار کمتر.
- × به هنگام مصرف غذا از نمک و سس کمتری استفاده کنید و در عوض برای خوش طعم شدن غذا، آب لیمو، سس گوجه و ادویه به کار ببرید.
- × تا آنجا که ممکن است از خوردن غذاهای کنسرو شده و یا غذاهای تهیه شده در رستوران که اغلب دارای نمک و چربی فراوانند خودداری کنید.
- × در صورت بالا نبودن چربی خونتان، هفته‌ای 2 تا 3 تخم مرغ آب پز میل نمائید. در غیر این صورت زرده تخم مرغ را جدا نموده و فقط سفیده آن را مصرف کنید.

خسته نباشید

نگین سامانی پور ، پریسا میرالی، زینب شیخی، شیرین محمدی، شیما
داداشی، نرگس بزرگ